Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 36 (1979)

Heft: 9

Artikel: Badminton : uno sport d'alta prestazione

Autor: Lemmenmeier, Max / Altorfer, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000554

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Badminton – uno sport d'alta prestazione

Testo: Max Lemmenmeier; Hans Altorfer
Foto: Peter Bär

Introduzione

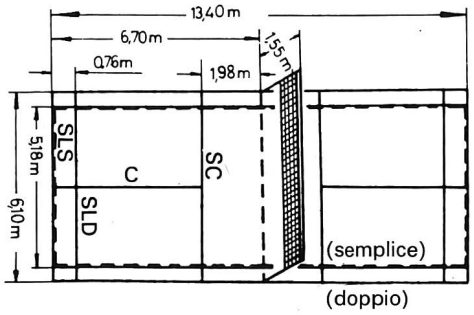
Il gioco del volano è conosciuto è apprezzato in Svizzera quale passatempo. Quanto al Badminton, ovvero la forma competitiva di questo gioco, è assai meno conosciuto. Per molti questa attività ludica è tutt'al più un gioco per bambini e vecchi, ma mai uno sport. Eppure questo interessante gioco costituisce uno sport di competizione che richiede grandi qualità atletiche tali la forza, la tenacia, la reazione e l'agilità.
Quest'articolo è consacrato al gioco, alla tecnica di base come pure ai valori educativi e sociali di questo sport.
Lo scorso anno il Badminton è stato ammesso nella corolla delle discipline di G+S. Attualmente si stanno svolgendo i primi corsi sperimentali. La formazione dei' monitori G+S comincerà nel 1981. Queste riflessioni, gli sviluppi tecnici e la lezione mensile non devono soltanto servire da base ai monitori di Badminton, ma anche a divulgare questo gioco al maggior numero di lettori possibile.

Che cos'è il Badminton

Il Badminton è uno sport nel quale l'elemento ludico è d'importanza primordiale, ciò che ne rende la pratica attrattiva e piacevole. Uno dei suoi vantaggi consiste nel fatto che lo si può giocare subito dopo una breve introduzione. Sin dall'inizio, al neofita è possibile disputare degli incontri che gli permetteranno di rendersi conto dei progressi realizzati in allenamento.
Le ragazze e i ragazzi possono allenarsi e partecipare assieme a tornei e incontri. I partecipanti ai corsi di disciplina sportiva potranno, se lo desiderano, continuare la pratica del Badminton in famiglia.
Benché dai giocatori d'élite siano richieste prestazioni d'alta fattura, questo sport può adattarsi a tutte le categorie d'età.
Il Fair-play tradizionale del Badminton assume un ruolo preponderante sul piano educativo. Come in tutti gli altri sport, il rischio di ferirsi esiste, ma resta minimo.
Il Badminton si pone fra gli sport meno costosi. Il giocatore deve dotarsi di un abbigliamento appropriato e di una racchetta. Il più oneroso è l'acquisto dei volani che però, nella maggior parte dei club, sono messi gratuitamente a disposizione. Taluni club non prelevano alcuna quota per gli juniori e gli scolari mentre altri incassano una quota minima.
Il Badminton è uno sport da palestra. Disgraziatamente in Svizzera non ci sono sufficienti palestre abbastanza grandi e alte per giocarvi il Badminton. Certi club devono rifiutare candidati oppure sono obbligati a spostarsi all'esterno per gli allenamenti.

Il gioco e il materiale

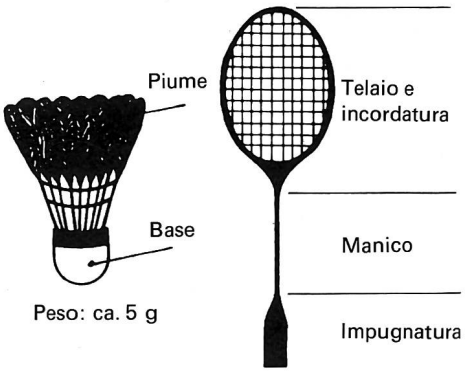
Contrariamente al gioco del volano, il Badminton si può praticare soltanto in palestra. Infatti, anche una minima corrente d'aria modificherebbe la traiettoria del volano che pesa 5,5 g. Una corte di Badminton ha una lunghezza di m 13,40, una larghezza di m 5,18 per il singolo e di m 6,10 per il doppio. Il terreno di gioco (corte) è diviso nel mezzo da una rete la cui altezza è di m 1,55. Sulla corte sono segnate anche le linee di servizio, importanti solo al momento dell'esecuzione di questa battuta.



Il campo di gioco

SC linea di servizio corto
C linea centrale
SLD linea di servizio lungo nel doppio
SLS linea di servizio lungo nel singolo

Il gioco consiste nel rinviare il volano prima che tocchi terra. L'importante è indurre l'avversario a commettere un errore: sia che arrivi tardi sul volano e che questo tocchi il suolo nel proprio campo, sia che lo rinvii nella rete o fuori dai limiti della corte. Il volano utilizzato in competizione, formato di 14–16 piume d'oca, pesa fra 4,7 e 5,5 g e ha un diametro all'estremità delle piume di 5,4–6,4 cm. In allenamento si usano anche volani di plastica delle stesse dimensioni, ma la loro traiettoria è meno buona. Una dozzina di volani in piuma costano fra 14 e 36 franchi. È chiaro che la durata del volano varia in funzione della sua qualità e dell'intensità del gioco.



La racchetta, di una lunghezza di circa 60–70 cm, pesa fra 110 e 130 g. La superficie di battuta è costituita dall'incordatura in materia sintetica o budello naturale. Una racchetta da competizione, dotata di un solido telaio in legno o in lega e con il manico d'acciaio, si ottiene per un prezzo dai 40 ai 60 franchi; quelle di più alto livello attualmente sul mercato costano fra 90 e 110 franchi.

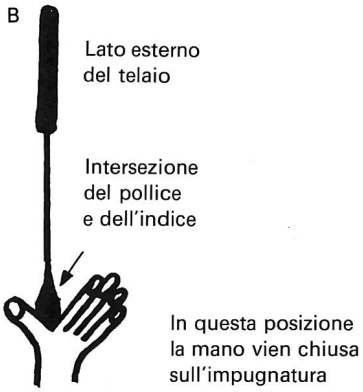
La tecnica

Il Badminton richiede un'eccellente condizione fisica e soprattutto una tecnica molto spinta. Alfine di poter eseguire i diversi colpi con la precizione voluta, è necessario un allenamento sistematico di 3 a 5 anni. Per contro, in poco tempo, sarà già possibile eseguire i colpi di base, comunque senza grande precisione.
L'esecuzione corretta dei colpi dipenderà principalmente dall'impugnatura della racchetta. Contrariamente al balneare gioco del volano, la racchetta dev'essere tenuta in modo tale che il polso resti mobile per poter essere impegnato al massimo per colpire il volano con più vigore.

La tenuta corretta della racchetta è la seguente: porre il telaio della racchetta nell'asse interno della mano che la reggerà. Spostare la racchetta fin che l'impugnatura venga a trovarsi nel palmo della mano. Chiudendo la mano sull'impugnatura la racchetta è tenuta correttamente. È possibile controllare la tenuta osservando se il lato esterno del telaio viene a trovarsi nell'intersezione del pollice e dell'indice (disegni A e B).

A

B



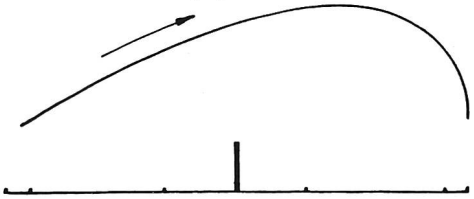
I generi di colpi

Distinguiamo i *colpi di base:*

1. i colpi alti e bassi
2. i colpi diritti e i rovesci

I colpi alti sono particolarmente importanti per lo sviluppo di un gioco efficace. Come la definizione lo indica, sono colpiti con il braccio teso sopra la testa. I più importanti sono il *disimpegno* (clear), la *smorzata* (drop), la *schiacciata* e il *drive.*
Il colpo di base più importante è il disimpegno (clear). È eseguito dalla linea di fondo e il volano dev'essere inviato fino alla linea di fondo del campo avversario con traiettoria più alta possibile. In questo caso l'avversario è costretto a indietreggiare il più lontano possibile, dando la possibilità di avviare un promettente attacco. Per riuscire questo colpo, occorre colpire il volano più forte possibile.

Traiettoria del disimpegno



L'esecuzione del disimpegno alto si effettua nel modo seguente:

Preparazione

- sollevare la racchetta davanti a sé portando il peso del corpo sul piede dal lato del colpo (1)
- alzare la mano opposta in direzione del volano, mentre la mano che impugna la racchetta è passata sopra la testa con il polso piegato verso indietro fino a che la racchetta tocchi la schiena; il gomito è volto verso l'alto (2)

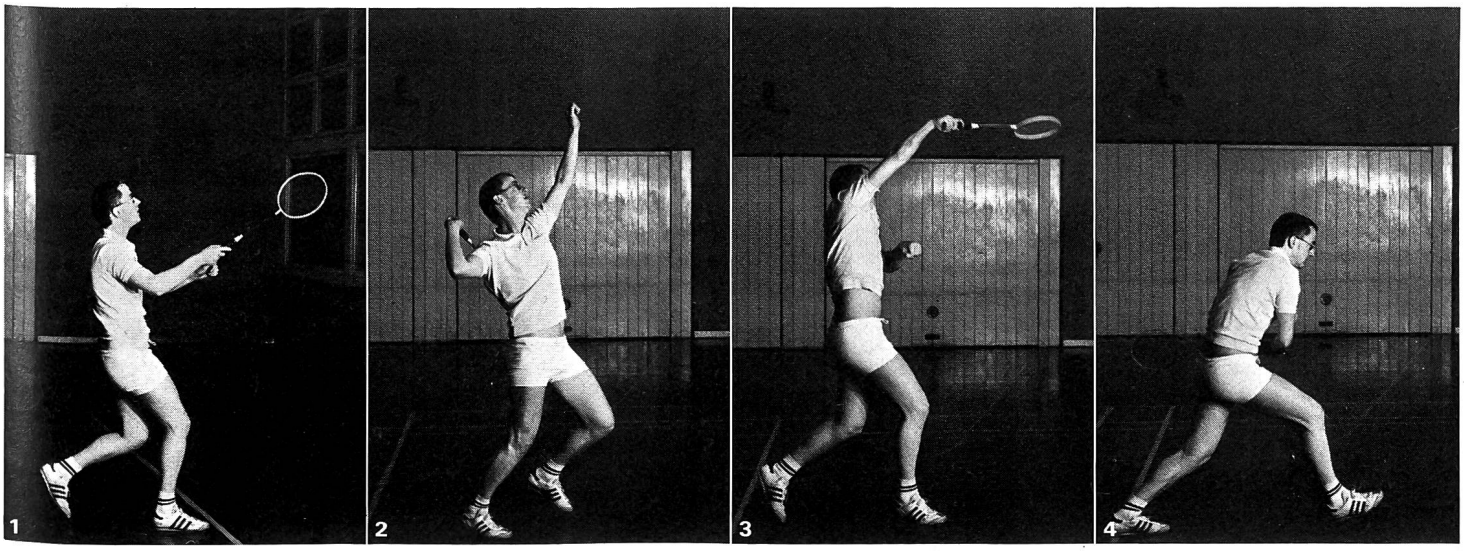
Esecuzione

- con movimento continuato, tendere dapprima la parte superiore poi l'avambraccio verso l'alto e colpire il volano più in alto possibile con una vigorosa frustata di polso (3)

Conclusione

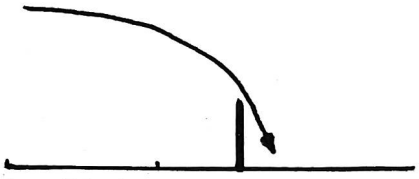
- dopo il colpo continuare il movimento del braccio diagonalmente verso il lato opposto e terminare il movimento del polso piegandolo verso l'avanti (4)

La fase più importante di questo colpo è il movimento effettuato dal polso (qui il Badminton differisce fondamentalmente dal tennis).



Se il disimpegno alto è innanzitutto un colpo difensivo, che serve a guadagnar tempo per organizzare il proprio gioco, la smorzata alta e la schiacciata costituiscono colpi d'attacco che servono a preparare o ancor meglio a marcare dei punti.
La smorzata alta (drop) viene eseguita dalla linea di fondo allo scopo di far ricadere il volano vicinissimo alla rete nel campo avversario. L'esecuzione è identica al disimpegno, salvo che il polso resta piegato indietro. Con un fine movimento del braccio teso, il volano è smorzato in modo tale che tocchi il suolo proprio dietro la rete.

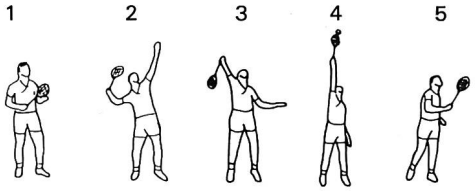
Traiettoria della smorzata alta



La smorzata alta è un colpo d'attacco. Serve in primo luogo alla preparazione di un colpo decisivo che permetta di marcare un punto. Questo vale sia nel singolo sia nel doppio.
L'esecuzione nella fase preparatoria non deve differire da quella del disimpegno o della schiacciata. L'avversario, non sapendo quale colpo verrà giocato, potrà essere ingannato e il gioco ne risulterà più variato.

Errori più frequenti nell'esecuzione della smorzata alta	**Correzione**
– il polso è teso come nel disimpegno, il volano è inviato troppo lontano nel settore avversario	– il polso deve rimanere piegato; il braccio che tiene la racchetta è leggermente tirato verso il basso al momento della battuta
– il volano non è colpito immediatamente davanti ma dietro al corpo. Inoltre il volano, colpito troppo tardi, sale dopo il colpo (vedi disegno). Il tempo di volo è più lungo, dando così più tempo all'avversario. Siccome il volano passerà certamente troppo alto sopra la rete, potrà essere schiacciato dall'avversario al momento in cui passa la rete	– il volano dev'essere colpito più in alto possibile, immediatamente davanti al corpo
– il braccio è teso troppo a lungo prima del colpo e il volano sarà solo leggermente toccato. L'avversario riconoscerà subito l'intenzione di giocare una smorzata e sarà meglio preparato a rinviarla	– la preparazione non deve differire da quella degli altri colpi. Solo all'ultimo momento la non-utilizzazione del polso differenzia il colpo
– il volano passa troppo alto sopra la rete e cade troppo lontano del campo avversario	– la finezza della battuta dev'essere migliorata con ripetuti esercizi. La smorzata è un colpo che richiede molta sensibilità

Scomposizione della smorzata alta



Posizione di partenza

Posizione di base

Preparazione

Sollevare la racchetta davanti a sé portando il peso del corpo sul piede dal lato del colpo, passarla sopra la testa alzando la mano opposta in direzione del volano

Fine della preparazione

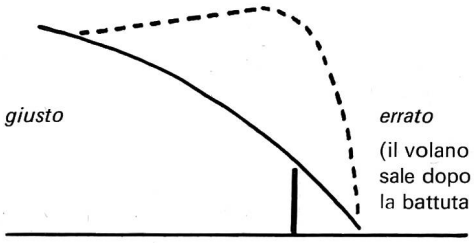
La racchetta tocca la schiena, il polso è piegato indietro, mentre che il gomito è diretto verso l'alto e il giocatore si pone sotto il volano

Esecuzione

Con un movimento continuato, tendere dapprima la parte superiore poi l'avanti del braccio verso l'alto e colpire il volano più in alto possibile, il polso resta piegato indietro. Durante la battuta, il braccio teso è leggermente tirato verso il basso imprimendo al volano un'accelerazione minima affinché tocchi il suo immediatamente dietro la rete.

Conclusione

Dopo la battuta, la mano che tiene la racchetta continua il suo movimento fino alla posizione di base e non diagonalmente verso il lato come nel disimpegno. In pari tempo, il peso del corpo è spostato sul piede opposto dato che il piede dal lato di battuta è avanzato



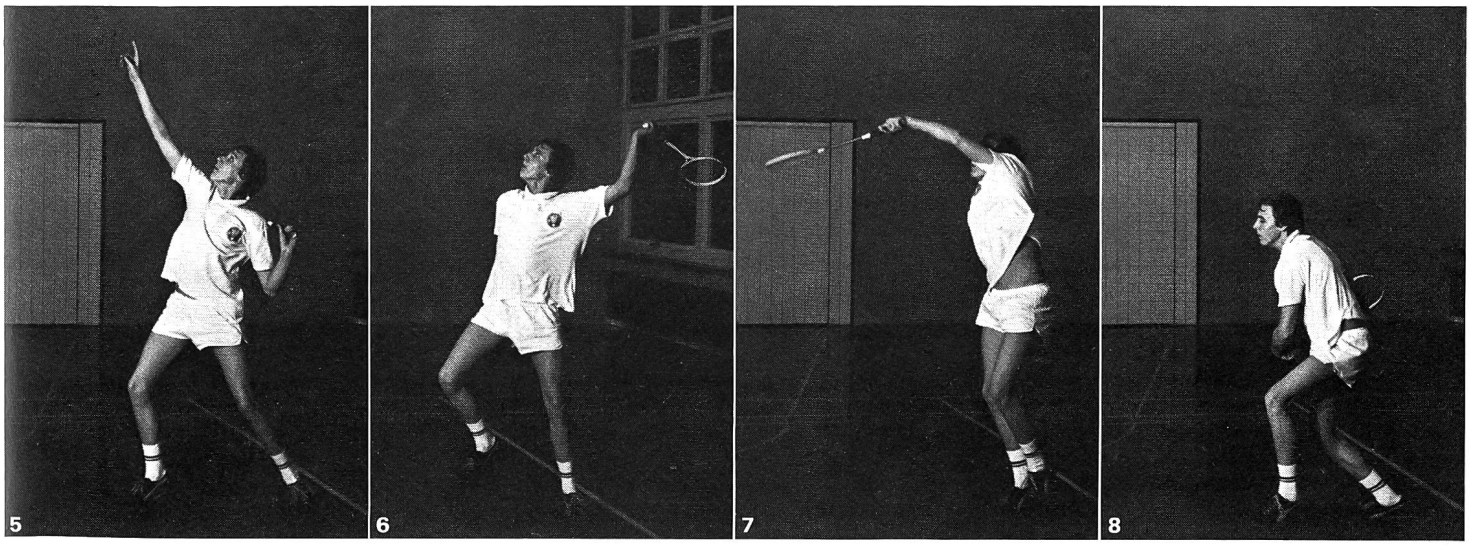
La schiacciata serve solo a marcare punti. È considerata come «il colpo di grazia». Il giocatore colpisce il volano con un impegno fisico completo e un violento movimento del polso, imprimendo la traiettoria più diretta possibile.
L'esecuzione è praticamente identica al disimpegno. Comunque il braccio teso verso l'alto colpisce il volano in posizione più avanzata con un violento colpo di polso (foto 5–8). Il volano può così raggiungere, all'inizio del volo, più di 140 km orari.

Incomincia in treno un viaggio spensierato.

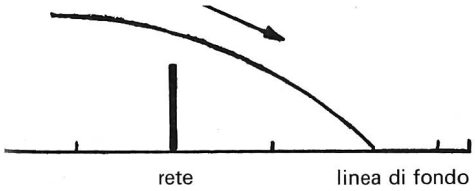
Fate anche voi come molti gruppi e società. Approfittate dei nostri collaudatissimi servizi e della nostra ricca offerta. Progettiamo e organizziamo viaggi favorevoli «su misura». Metteteci alla prova. La stazione più vicina attende volontieri le vostre richieste.

FFS

Centro di vendita II, Lucerna



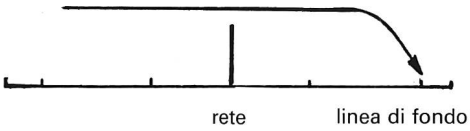
Traiettoria della schiacciata



Il drive può essere un colpo alto o basso. Si usa principalmente nel doppio. Il volano dev'essere colpito in modo abbastanza piatto e il più forte possibile e passare vicinissimo alla rete per concludere il volo toccando il suolo nell'ultimo quarto del campo avversario.

I principali colpi bassi sono il disimpegno basso, il servizio lungo, il servizio corto e la smorzata a rete.

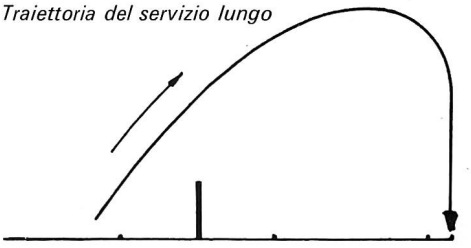
Traiettoria del drive



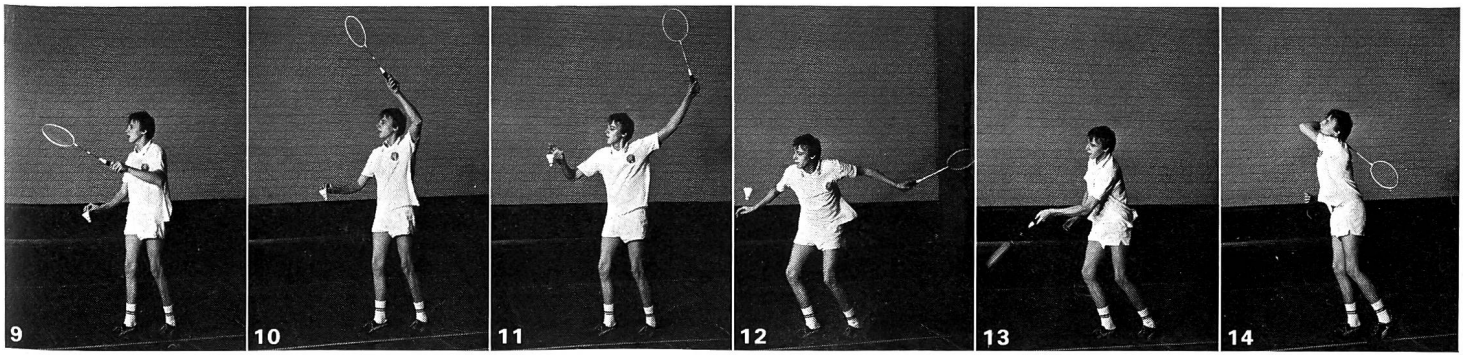
Nel singolo, la messa in gioco avviene di regola con un servizio lungo, il quale, secondo le disposizioni regolamentari, deve essere eseguito tenendo la racchetta sotto l'anca. La traiettoria dev'essere più alta possibile affinché il volano ricada a picco sulla linea di fondo. Così il ricevitore dispone solo di un tempo limitato per ritornare questo servizio.
Il servizio lungo si effettua con le gambe leggermente divaricate a circa 60 cm dalla linea del servizio corto, il piede dal lato di battuta si si trova leggermente indietro. La mano con la racchetta vien portata all'altezza della testa mentre che l'altra tiene il volano alle piume (9).

Lasciar andare la racchetta con un movimento pendolare sciolto verso indietro spostando simultaneamente il peso del corpo sul piede opposto (10/11/12), la battuta del volano lasciato verticalmente dall'altra mano interviene con un vigoroso colpo di polso dopo il bilanciamento dall'indietro verso l'avanti del braccio con la racchetta (13). Dopo la battuta, il braccio con la racchetta continua la sua corsa fino al lato opposto (14).

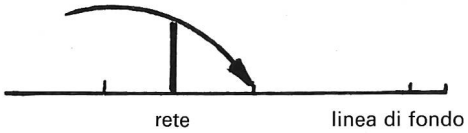
Traiettoria del servizio lungo



Scomposizione del servizio lungo

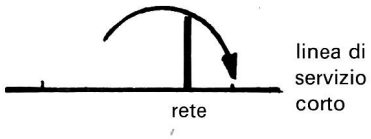


Traiettoria del servizio corto



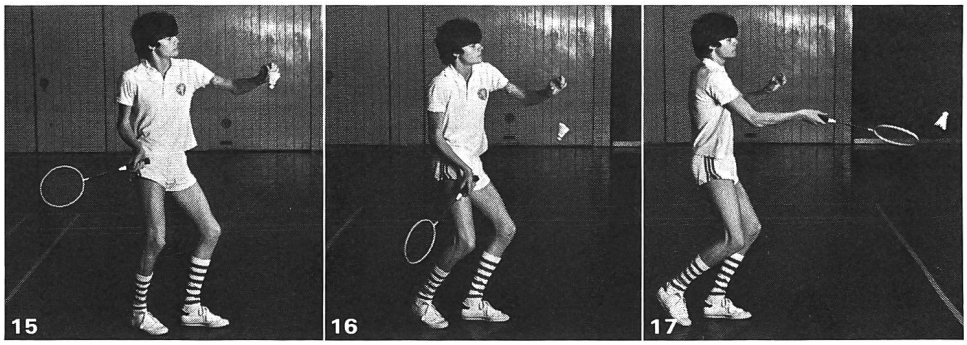
Nel doppio, il rettangolo di servizio è accorciato di 76 cm. Allo scopo d'impedire all'avversario di ritornare il volano con una schiacciata, la messa in gioco si effettua generalmente con un servizio corto. Quest'ultimo si esegue con il piede dal lato di battuta leggermente arretrato e tenendo il braccio dal lato di battuta presso l'anca con il polso piegato verso indietro (15). Il peso del corpo è spostato dal piede del lato di battuta sul piede opposto spingendo i ginocchi in avanti con una leggera elevazione dei talloni (16). Il volano è lasciato verticalmente dalla mano opposta, colpito (17) e deve passare più vicino possibile alla rete per toccare il suolo immediatamente dopo la linea del servizio corto nel campo avversario.
Gli altri due colpi bassi, il disimpegno basso e la smorzata a rete, si eseguono similmente al servizio lungo, rispettivamente al servizio corto.
Il disimpegno basso, colpo eseguito a rete, è diretto verso la linea di fondo e la traiettoria dev'essere più alta possibile allo scopo di guadagnar tempo. Questo colpo permette al giocatore di liberarsi da una situazione pericolosa e di preparare eventualmente un nuovo attacco. La traiettoria è così identica a quella del servizio lungo. Si differenzia dal servizio lungo solo per il fatto che viene eseguito in movimento (18–20).
La smorzata a rete consiste nel giocare il volano in modo che ricada immediatamente dopo la rete, allo scopo d'impedire l'avversario di ritornare il colpo con una schiacciata e di attirarlo più in avanti possibile. L'esecuzione si differenzia dal servizio corto nel senso che il volano è colpito leggermente, in movimento, braccio teso e polso piegato indietro; l'impatto deve avvenire più in alto possibile affinché il volano ricada immediatamente dopo la rete (21–22).

Traiettoria della smorzata a rete

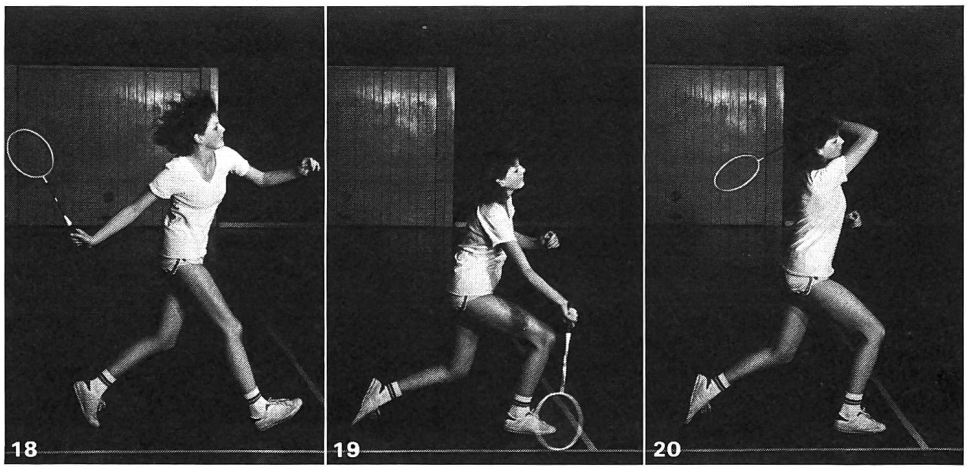


Tutti i colpi fin qui illustrati possono essere eseguiti in rovescio.

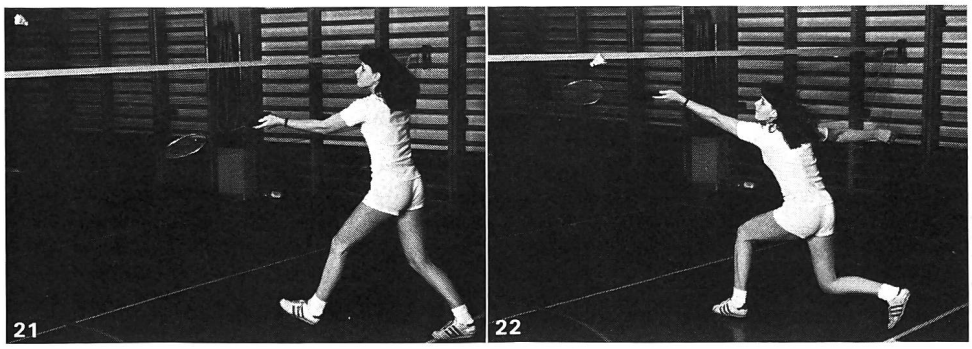
Scomposizione del servizio corto



Scomposizione del disimpegno basso

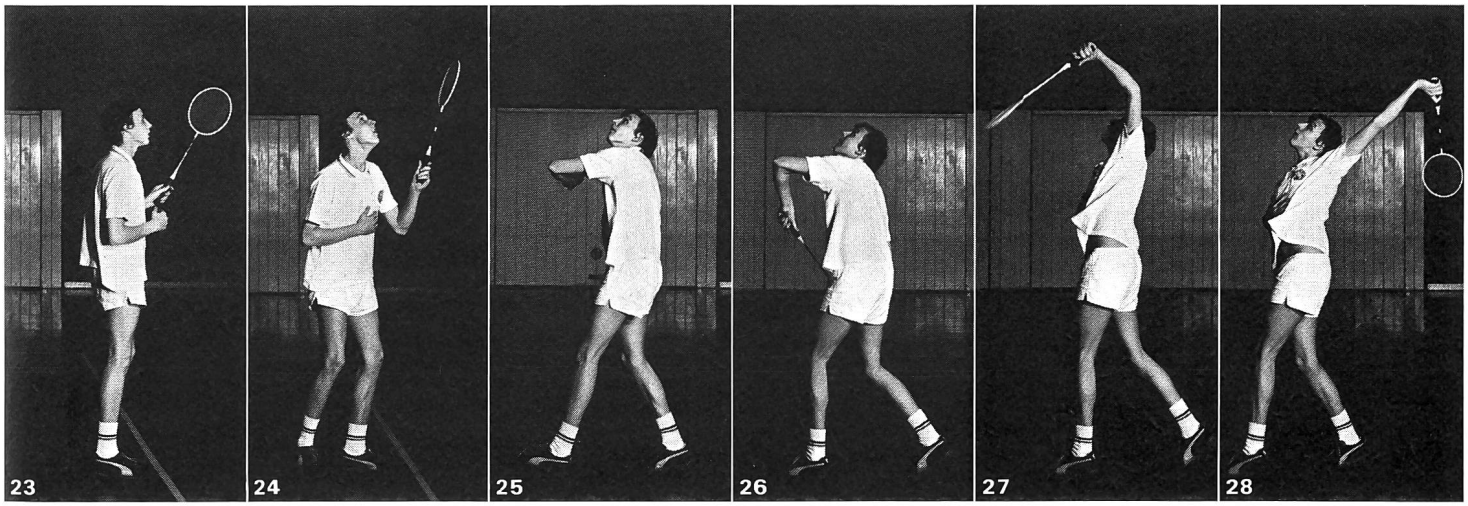


Smorzata a rete



A titolo d'esempio, mostriamo l'esecuzione del disimpegno alto in rovescio. Come per il colpo diritto, occorre partire dalla posizione di base (23). Spostare il piede dal lato di battuta sul rovescio facendo un perno (24/25). La mano che tiene la racchetta è portata verso indietro, il polso piegato pure indietro e il gomito diretto verso l'alto (26). Al momento dell'esecuzione, tendere dapprima a partire dalla spalla l'alto poi dal gomito l'avanti del braccio verso il volano con un movimento continuato e colpendolo in alto e impegnando al massimo il polso.

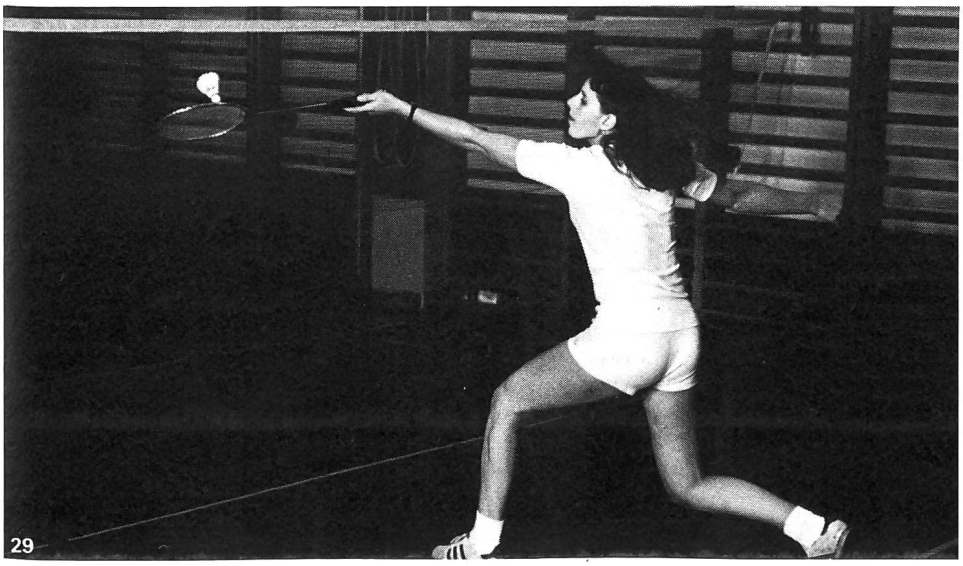
Al momento della battuta, porre il peso del corpo sul piede dal lato di battuta. L'esecuzione del colpo si conclude con l'estensione completa della spalla, del gomito e del polso (23–28). Il disimpegno di rovescio esige molta forza e una grande capacità di coordinazione.

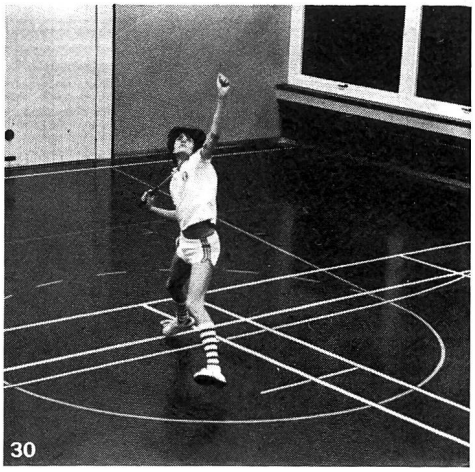


Lo spostamento

Oltre a una tecnica molto sofisticata, il Badminton esige la facoltà di spostarsi velocemente ed efficacemente. Il giocatore potrà eseguire i diversi colpi con il massimo di riuscita solo se riesce a colpire il volano in modo veloce e in posizione di gambe ideale. Per tutti i colpi bisogna partire dalla posizione di base sulla linea centrale a circa 60 cm dietro la linea del servizio corto. Lo spostamento verso rete si effettua con due passi che si concludono sul piede di battuta, il secondo passo serve ad ammortizzare il peso del corpo. Dopo il colpo, tornare subito alla posizione di base (29). Per i volani che devono essere colpiti dalla linea di fondo, spostarsi in modo da trovarsi sotto questi. Il cambiamento di piede saltando al momento della battuta, permette di passare direttamente dallo spostamento indietro al ritorno alla posizione di base (30).

Nel Badminton, lo spostamento dev'essere allenato intensamente. In pari tempo sarà posto l'accento sull'allenamento della velocità d'esecuzione e della mobilità.





La tattica

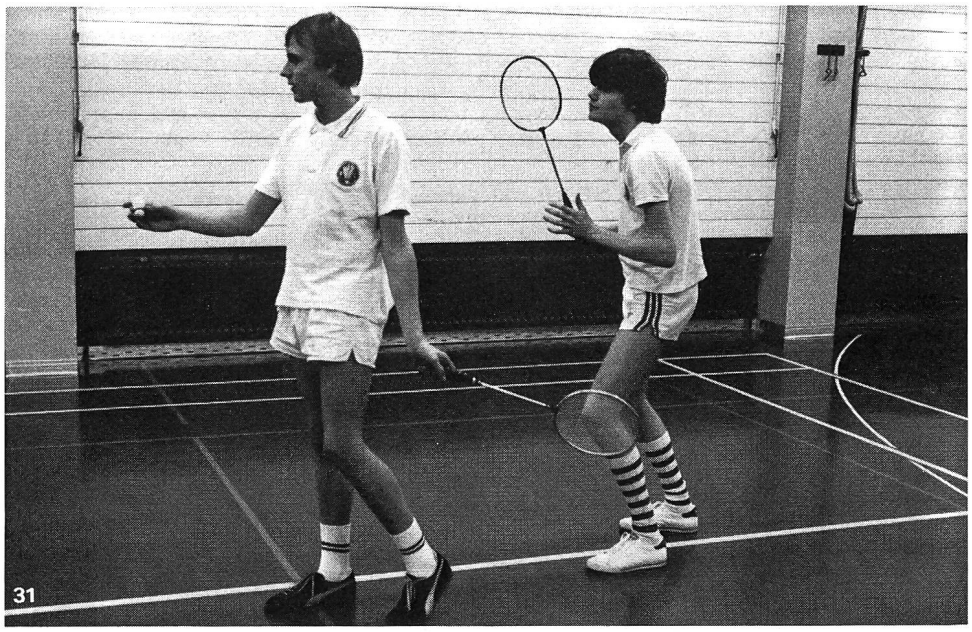
Nel singolo, il giocatore si trova al momento del servizio al centro della corte. Dovrebbe sempre giocare il volano in modo che possa ritornare nel mezzo della corte prima che l'avversario abbia potuto eseguire il suo colpo. Cercherà, con un buon gioco di disimpegno, di obbligare l'avversario a tenersi a fondo campo allo scopo di poter marcare punti con delle smorzate o delle schiacciate. Per questa ragione i servizi effettuati nel singolo sono servizi lunghi che obbligano subito l'avversario a tenersi in fondo alla corte.

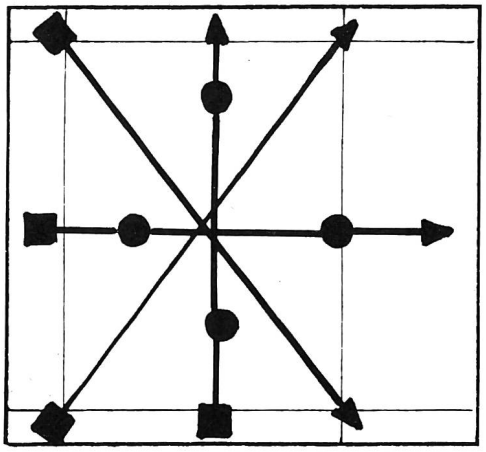
Non vogliamo qui approfondire ulteriormente la tattica del singolo. Noteremo semplicemente che è importante possedere un vasto repertorio di colpi, una buona tecnica di spostamento e d'essere dotati di un'intelligenza di gioco che permetta d'introdurre elementi di sorpresa e delle finte.

Nel doppio, la tattica riveste un'importanza maggiore che nel singolo. Nel doppio uomini e nel doppio donne, il sistema fondamentale è quello denominato «ago magnetico». Parte dal seguente principio: all'attacco i giocatori si spostano uno dietro l'altro, il giocatore avanzato gioca i volani a rete, quello arretrato i volani di fondo campo. In difesa, i giocatori si spostano affiancati, ognuno gioca i volani che penetrano nella propria metà della corte.

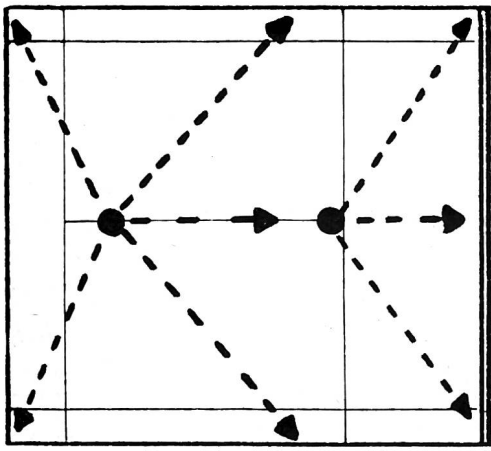
Durante il gioco, le posizioni summenzionate cambiano costantemente. Occorre immaginare un ago magnetico che gira sul suo asse fissato al centro della corte: ogni giocatore si trova alle due estremità. Quando l'ago gira, le due estremità si spostano in modo contrario, così, per esempio, quando un giocatore avanza verso la rete, l'altro indietreggia automaticamente (da cui il sistema «ago magnetico»).

È il gioco a dettare il comportamento tattico dei giocatori nel doppio. I giocatori si trovano in posizione d'attacco (schiacciata, smorzata alta o a rete) ogni volta che potranno colpire il volano dall'alto in basso. Se il volano dev'essere inviato verso l'alto e verso indietro (disimpegno alto o basso) i giocatori assumono la posizione difensiva. In questa posizione, si aspetta sempre una schiacciata o una smorzata e i giocatori si tengono l'uno accanto all'altro allo scopo di aumentare le possibilità di rispondere a questi colpi. La schiacciata può essere ritornata solo tenendosi a circa 60 cm dietro la linea di servizio corto. In posizione d'attacco il giocatore avanzato ha quale compito di sfruttare i maldestri rinvii avversari per marcare il punto. Al momento del cambiamento delle posizioni tattiche nel doppio, è il giocatore sollecitato che decide della posizione del suo compagno. Se gioca un disimpegno e indietreggia in posizione difensiva sul lato sinistro, il suo compagno assumerà pure la posizione difensiva, ma sul lato destro. Per bene assimilare questa tattica, è necessario un lungo e intenso allenamento.

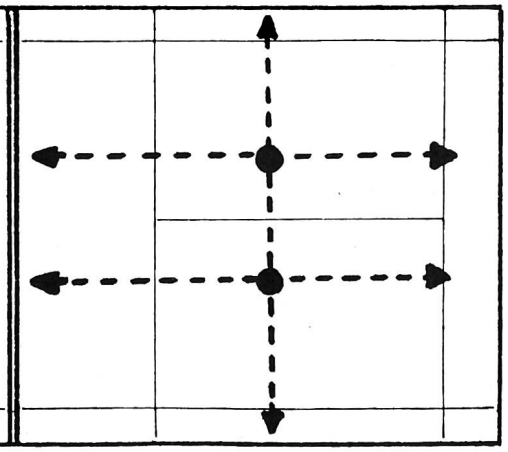

31



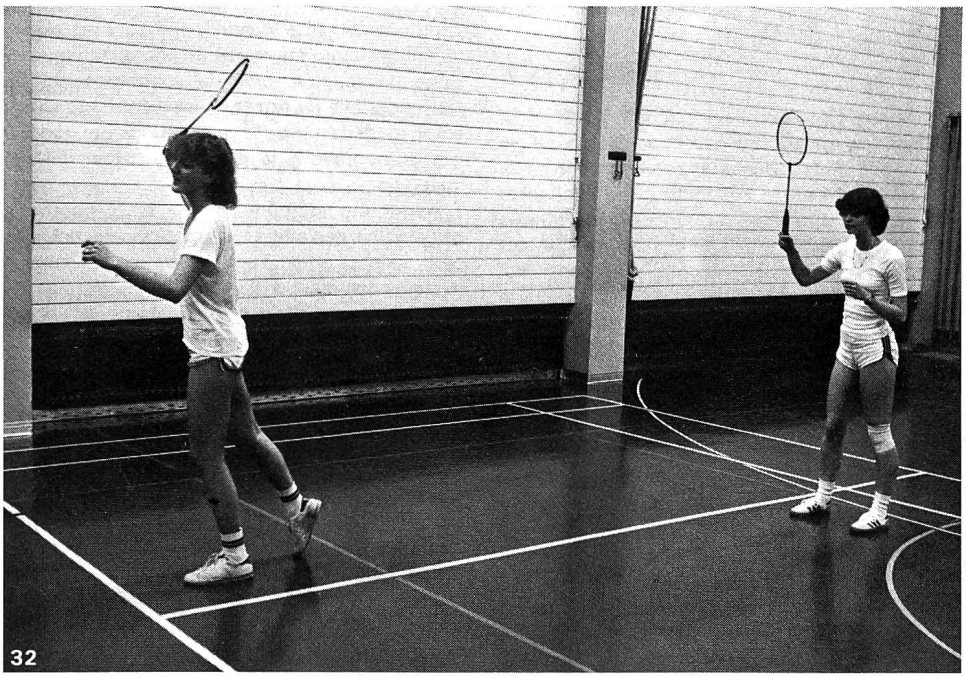
Posizione d'attacco



Posizione difensiva

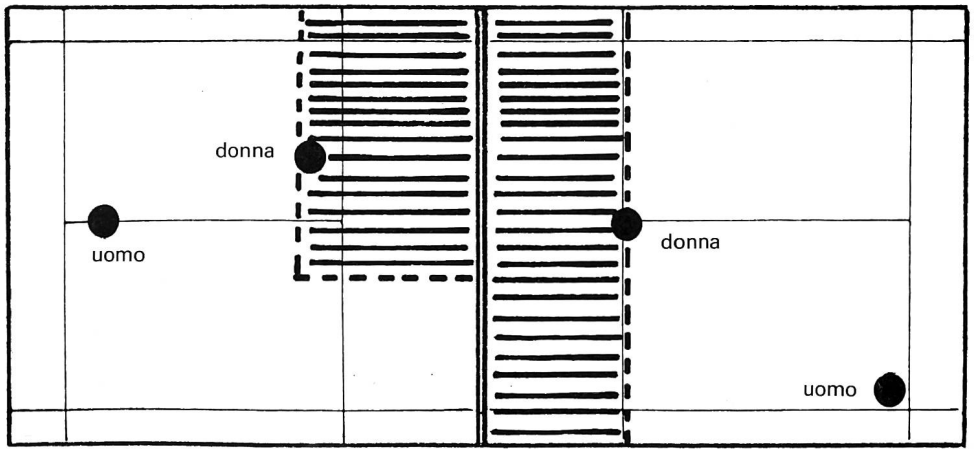


Per ottenere il successo in gara, è molto importante un perfetto sincronismo dei due partner.
Nel doppio, la messa in gioco si effettua in generale con un servizio corto. Chi esegue il servizio si tiene a circa 60 cm dietro la linea di servizio corto, il compagno circa un metro più indietro. Vengono così già a trovarsi in posizione d'attacco (31).
I giocatori che rispondono al servizio si tengono pure in posizione d'attacco, uno dietro l'altro. Il giocatore che deve ritornare il servizio si trova proprio dietro la linea di servizio corto per essere in grado di rispondere velocemente e colpire il volano dall'alto al basso. Il suo compagno si trova a circa un metro dalla linea del servizio doppio, in mezzo alla corte ed ha il compito, in caso di servizio lungo, di sorvegliare la linea centrale e avvertire il compagno in caso il volano cada fuori dalla corte (out). Questa posizione deve pure permettere alla squadra di passare velocemente all'attacco (32).
Nel doppio è primordiale giocare in maniera d'essere spesso all'attacco, cioè di poter giocare il volano in schiacciata, smorzata o drive. Solo in questo modo, di regola, si riesce a segnare dei punti. Il motto nel doppio è: «all'attacco a oltranza». Sin dall'inizio della partita, bisogna cercare di costringere l'avversario a difendersi. Solo in caso di estrema necessità ci si libera con un disimpegno. Senza entrare nei particolari, abbiamo qui sviluppato i punti più importanti della tecnica nel doppio.
Nel doppio misto si gioca di regola in posizione d'attacco, l'uomo si tiene dietro ed ha il compito di ritornare tutti i volani giocati lunghi, mentre la donna si trova davanti e gioca sui volani corti. Nel doppio misto, è pure valido il motto «attaccare». Al servizio, come nel ritorno, la donna si tiene sempre davanti e ritorna tutti i volani giocati a rete. Nel misto, essa ha lo stesso ruolo del giocatore che si trova davanti in posizione d'attacco nel doppio, cioè sfruttare tutti i volani mal giocati dall'avversario allo scopo di segnare dei punti. Se una squadra è arretrata e obbligata a liberarsi con un disimpegno, la donna di questa squadra indietreggia fino a circa 50 cm dietro la linea di servizio, ponendosi diagonalmente sul lato verso il quale è indirizzato il volano. Avrà il compito di ritornare tutti i volani giocati diagonalmente, soprattutto le schiacciate incrociate, salvo i disimpegni. In questa posizione difensiva del misto, l'uomo ha il difficile compito di coprire i tre quarti del campo.


32

Ripartizione dei compiti nel doppio misto

Posizione difensiva | Posizione d'attacco



Il giusto slancio incomincia con la ferrovia.

Fate anche voi come molti gruppi e società. Approfittate dei nostri collaudatissimi servizi e della nostra ricca offerta. Progettiamo e organizziamo viaggi favorevoli «su misura». Metteteci alla prova. La stazione più vicina attende volontieri le vostre richieste.

FFS

Centro di vendita II, Lucerna